



Handboek wedstrijden

kangoeroes-benjamins

versie 2024



Jeugdathleten, Ouders,
Jeugdtrainers,
Atletiekclubs,

Als voorzitter van de Vlaamse Atletiekliga verheugt het me dat de commissie Jeugd het initiatief genomen heeft om een 'nieuwe wind' te laten waaien in de aanpak van onze jeugdcompetitie. De verjonging van de aansluitingsleeftijd van onze kangoeroes en de trainingsaanpak is hier zeker niet vreemd aan. Bij deze strategische keuze liet de commissie zich dan ook adviseren door heel wat jeugdtrainers en jeugdcoördinatoren die dagdagelijks het jeugdbeleid 'sturen' binnen onze clubs.

Ieder kind heeft het recht om te spelen, te presteren, te leren en ook het recht op erkenning. Maar ieder kind of persoon heeft ook de behoefte om zich bekwaam te voelen, de behoefte om ergens bij te horen en de behoefte om zich te ontwikkelen binnen de eigen mogelijkheden. Als hieraan voldaan wordt, blijven kinderen gemotiveerd voor hun sportbeoefening en wordt een goede basis gelegd voor een actieve en gezonde levensstijl.

Het spreekt voor zichzelf dat we er als Federatie naar streven om de kinderen zolang mogelijk met plezier aan het sporten te houden en daarom is de eerste kennismaking met onze sport van cruciaal belang. Voor de één betekent dat kiezen voor prestaties, voor de ander betekent dat kiezen voor een meer recreatieve beoefening van de sport. Kortom we moeten ernaar streven dat iedere atleet zich binnen zijn mogelijkheden en motivatie zolang mogelijk kan ontwikkelen.

De speelse aanpak van onze jeugdathletiek is een troef die we zeker moeten aanwenden om een zo creatief mogelijk aanbod te geven voor onze jongste atleten. "Spelen moet, presteren mag" is een gezond uitgangspunt om de jongeren aan onze sport en de clubs te binden. Het is dan ook zeer belangrijk dat de jeugdtrainers onze sport creatief, spontaan, betrokken en gevarieerd laten beleven.

In iedere persoon ongeacht de leeftijd zit sowieso een drang om te presteren. Door het aanbod van alternatieve vormen van competitie voor elke jeugdcategorie waarbij de ontwikkeling van de basisvaardigheden als lopen, springen en werpen telkens aan bod komen, moeten we erin slagen om de kinderen gemotiveerd te houden. Hierbij primeert de beleving en de persoonlijke verbetering van een prestatie als voornaamste uitgangspunt. Ook de erkenning voor iedere geleverde inspanning mag in deze context zeker niet ontbreken.

Vanuit deze visie heeft de commissie Jeugd zich gebogen over het huidige competitie­model en de nodige aanpassingen en mogelijkheden uitgewerkt voor onze Kangoeroes en Benjamins die we graag vanaf het zomerseizoen 2021 willen aanbieden en verder in deze brochure gedetailleerd zijn uitgewerkt.

Gery Follens
Voorzitter Vlaamse Atletiekliga



Kids&Co

Inhoud

Voorwoord	2
Draaiboek organisatoren	
Outdoorpiste wedstrijden	4
Indoorwedstrijden	6
Veldlopen	6
Kangoeroes	
Sprint	7
Aflossing	8
Uithouding	9
Vortex Werpen	10
Stoten	11
Verspringen	12
Hoogspringen	13
Benjamins	
Sprint	15
Hindernissen	16
Aflossing	17
Uithouding	18
Vortex Werpen	19
Stoten	20
Verspringen	21
Hoogspringen	22
Benodigdheden set1	23
Benodigdheden set2	24
Medewerkers	25
Verdeling in groepen	26

Draaiboek organisatoren

Outdoor pistewedstrijden

Programma bepalen

Er zijn 2 mogelijke programma's om uit te kiezen.

Set 1:

Kangoeroes: sprint, hoogspringen, vortex werpen, aflossing.
Benjamins: hindernisloop, verspringen, stoten, aflossing.

Set 2:

Kangoeroes: sprint, verspringen, stoten, uithouding.
Benjamins: sprint, hoogspringen, vortex werpen, uithouding.

Uurschema

Een meeting voor kangoeroes en benjamins duurt 2u, met onthaal, opwarming en eindceremonie mag de hele organisatie maximaal 3u duren.

Voorbeeld uurschema

- Vanaf 12u45 aanmelding
- 13u00 opwarming
- 13u30 discipline 1
- 14u05 discipline 2
- 14u40 discipline 3
- 15u15 einddiscipline
- 15u30 slotceremonie (max 15min)

Een rotatie duurt 30' met 5' doorschuif/uitlooptijd. Er worden in elke discipline zoveel mogelijk pogingen toegekend. De volledige groep moet een gelijk aantal pogingen krijgen. Binnen een rotatie wordt er na 25' geen nieuwe poging meer gestart.

Voor de sprint en hindernissenloop volstaan drie pogingen waarvan tijdens de 3de reeks tijd wordt opgenomen.

De einddiscipline wordt door iedereen éénmaal uitgevoerd.

Soort organisatie

Er zijn 3 mogelijke organisaties voor jeugdmeetings

Jeugdmeeting KAN-BEN

- Deze jeugdmeeting wordt georganiseerd zoals beschreven in dit draaiboek en de bijhorende documentatie.
- Het betreft steeds een meerkamp met 3 disciplines en een afsluitende einddiscipline in groep (uithouding/aflossing).

Jeugdmeeting KAN-MIN

- Programma KAN-BEN dient altijd afgewerkt te worden volgens een vast uurschema binnen tijdspanne van 2u.
- Disciplines voor PUP-MIN kunnen al starten tijdens het programma voor KAN-BEN op de vrije standen, zeker wanneer een piste dubbele standen heeft. In elk geval is de stand voor discuswerpen altijd vrij, indien nodig kunnen stoten KAN-BEN, vortex werpen KAN-BEN en/of hoogspringen KAN op andere plaatsen rond de piste plaatsvinden (hoewel we de wedstrijden liefst zo echt mogelijk maken door ze op de reguliere wedstrijdplaats te laten plaatsvinden).
- Er kan geopteerd worden om in de voormiddag een programma te voorzien voor 1 leeftijdsgroep en in namiddag voor de andere leeftijdsgroep.

Jeugdmeeting of jeugdmeerkamp PUP-MIN

- Deze wedstrijden kunnen georganiseerd worden zoals in het verleden.
- Meer informatie en reglementering: zie document wedstrijdenprogrammering.

Inschrijvingen

- De organisatie werkt met verplichte voorinschrijving en betaling vooraf (vb via atletiek.nu).
- Er kunnen maximaal 75 kangoeroes en 75 benjamins inschrijven. Meer deelnemers toelaten kan indien het programma 2 keer na elkaar wordt aangeboden of indien de standen ontduubeld kunnen worden én waarbij de totaaltijd van de wedstrijd 2u blijft
- Jongens en meisjes nemen gemengd deel.

Groepsindeling

- De organisator verdeelt vooraf de atleten in groepen van maximaal 25 kinderen.
- Kinderen van dezelfde club mogen bij elkaar gezet worden maar het is belangrijk om elke groep zo gelijk mogelijk te verdelen.
- Om kinderen zoveel mogelijk beweegtijd aan te bieden is een kleinere groep beter (max 25 kinderen om iedereen minstens 3 pogingen te geven).
- Bij een beperkt aantal inschrijvingen kan er in één of beide categorieën gekozen worden om met 1 of 2 groepen te werken. In dit geval kan de organisatie ervoor opteren om niet te werken met medewerkers per discipline maar een vaste groep medewerkers per groep die mee doorschuift van stand naar stand. Zie ook verder: medewerkers.
- Elke groep krijgt 1 verantwoordelijke toegewezen die de kinderen van stand naar stand begeleidt, rust en orde houdt en de kinderen in juiste volgorde zet.

Resultaatverwerking

Er wordt voor elke discipline een resultaat genoteerd muv de einddiscipline aflossing of uithouding.

Er worden geen uitslagen uitgehangen of via de website bekend gemaakt. De kinderen kunnen hun persoonlijke resultaat raadplegen via de Spike App en atletiek.nu.

Indoor pistewedstrijden

De indoorwedstrijden worden volgens hetzelfde principe georganiseerd als outdoorwedstrijden. Er is enkel een verschil in aanbod van de disciplines. Volgende disciplines kunnen op het programma staan tijdens een indoorwedstrijd.

Kangoeroes: 30m sprint – ver of hoog – stoten – 10x30m aflossing*

Benjamins: 40m sprint of 40m hindernisloop – ver of hoog – stoten – 10x40m aflossing

(De organisator mag vrij kiezen welke disciplines ze aanbieden, het blijft wel verplicht om de 3 individuele disciplines + aflossing aan te bieden.)

Veldlopen

Afstanden:

- De organisator mag vrij kiezen tussen een minimum- en maximumafstand. Deze afstanden gelden voor het hele veldloopseizoen (met een marge van 50m).
- Kangoeroes: 500m – 800m
- Benjamins: 700m – 1000m

Reglementen:

De wedstrijden kunnen als volgt georganiseerd worden:

- Jongens en meisjes samen of apart
- Eerste en tweedejaars samen of apart

Het samenvoegen van de geslachten wordt sterk aangemoedigd maar houd er rekening mee dat het ideale deelnemersaantal per groep rond de 30 atleetjes ligt.

- De loop voor de Kangoeroes dient mét voorlopers én achterlopers te gebeuren. Er is geen startsignaal, de voorlopers vertrekken op een rustig looptempo. De atleten lopen de eerste 200m aan een rustig tempo, nadien drijven de voorlopers langzaam het tempo op. Ongeveer de helft van de atleten moet het tempo van de voorlopers kunnen volgen tot aan het punt waar de voorlopers de atleten vrij laten lopen. Dit laatste deel mogen de atleten vrij lopen tot aan de aankomst. Kangoeroes mogen 1/3de van de totale afstand vrij lopen. De achterlopers lopen de volledige afstand mee zodat ze de tragere lopertjes kunnen aanmoedigen en motiveren om vol te houden.
- De loop voor Benjamins dient enkel met achterlopers te gebeuren, deze lopen de volledige afstand mee zodat ze de tragere lopertjes kunnen aanmoedigen en motiveren om vol te houden.
- Het is aangewezen om de voor- en achterlopers met een fluohesje te laten lopen, zo zijn ze voldoende duidelijk zichtbaar.
- Er wordt geen resultaat opgemaakt en er is geen podiumhuldiging voor de eerste drie aankomers.

Reglementen Spikes:

- Het gebruik van spikes is verboden bij indoor en outdoor wedstrijden.
- Bij veldlopen is het gebruik van spikes wel toegelaten

Sprint

Kangoeroes

30m sprint



Organisatie

- De sprintzone kan op beide rechte lijnen van de piste worden uitgezet.
- Er mag ook op 1 rechte lijn worden gewerkt. In dit geval lopen de groepen weg van elkaar met minimaal 10m tussen de groepen en de sprintafstand moet volledig in de rechte lijn gelopen worden. Bij voorkeur met nog een 5tal meter uitloopruimte rechtdoor
- Markeer een zone van 30m, duid de start- en aankomstlijn aan met kleine kegeltjes en tape (indien er geen volle lijn op de piste is).

- De atleten lopen in reeksen van minimum 3 en maximum 5 deelnemers. Elke atleet loopt meerdere keren, de samenstelling van elke reeks wordt bepaald volgens een vast doorschuifschema aan de hand van het totaal aantal atleten (zie p 29).
- Meet tijdens de laatste reeks handtijden tot op 1/10e seconde (dus geen correctie voor elektronische tijdsopname).

Uitvoering

- Start in rechtopstaande houding, enkel de twee voeten mogen de grond raken. De atleten staan ongeveer 1m achter de startlijn
- Elke serie start met de 'klapper': de voorbereiding op de start is steeds: op uw plaatsen (atleten mogen nu aan de startlijn gaan staan), klaar, *klap*.
- gebruik van ET is toegelaten mits gebruik van elektronisch startsignaal
- Het resultaat is de tijd van de finaalereeks op 1/10e seconde (dus geen correctie voor elektronische tijdsopname).

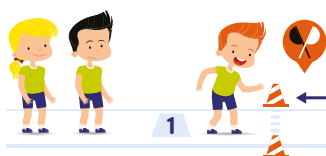
Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker plaatst atleten in de juiste volgorde per reeks (dit mag de groepsbegeleider zijn). De medewerker zet de reeksen ook op enkele meters afstand zodat de atleten aan de start voldoende ruimte hebben. Werk bijvoorbeeld met potjes

- 1 medewerker aan de aankomst stuurt de atleten op een veilige manier terug naar start. Deze helpt ook in de laatste reeks om de volgorde te bepalen en de tijden te noteren.
- 1 starter, deze staat op de zijkant van het middenterrein schuin voor de atleten zodat ze hem/haar ook kunnen zien, én zo dat het sluiten van de klapper zichtbaar is voor de tijdsopnemers.
- 1 à 2 tijdsopnemers: helpen in de eerste reeksen de atleten veilig terug naar start te leiden. Zij testen het opnemen van handtijden tussendoor al eens uit en nemen de handtijd op bij de finale reeksen. Tijdsopname met een gsm wordt ten sterkste afgeraden, hiermee kan je onvoldoende nauwkeurig tijd registreren!
- Om de juiste volgorde van aankomst te bepalen kan de aankomst eventueel gefilmd worden door een medewerker.

Materiaal

- 1x
- 1à2x
- 1x
- 12x
- 4x



30 m



Kids&Co

Aflossing

Kangoeroes

10x30m aflossing



- Markeer een zone van 30m, duid de start- en aankomstlijn aan met kleine kegeltjes en tape (indien er geen volle lijn op de piste is).

- Deel de volledige groep (max 75) in gelijke groepjes van 3 tot 5 kinderen (zie ook bijlage schema verdeling groepen).

- Atleten binnen 1 ploeg verdelen zich in 2 groepen waarvan de helft (+1 indien oneven) aan de startzijde blijft staan en de andere helft naar de overzijde gaat.

- Zet de atleten aan de startzijde in de oneven banen (1,3,5) en hun ploegmaats aan de overzijde in de even banen ernaast (2,4,6).

Organisatie

- De aflossing is één van de 2 mogelijke einddisciplines.
- De atleten lopen heen en terug op een rechte lijn van de piste, dit kan aan de zone van de 60m zijn of de andere rechte zijde.

- Tel per ploeg het aantal atleten dat vertrekt aan de startzijde, wanneer de 5e atleet aan de startzijde vertrokken is haal je de ploegmaats weg zodat het duidelijk is dat de terugkerende atleet moet aankomen.

Uitvoering

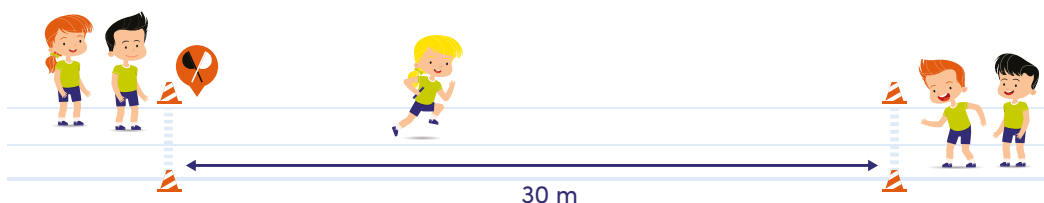
- De start wordt gegeven met de klapper (verplicht rechtopstaande start (1m achter de lijn), op uw plaatsen (atleten mogen nu aan de startlijn gaan staan), klaar, *klap*).
- De eerste loper van elk groepje loopt met een aflossingsstok in de rechterhand naar de overzijde en geeft deze door in de rechterhand van de volgende, deze mag pas een eerste voetcontact voorbij de lijn zetten wanneer hij/zij de stok als enige in de hand heeft (= volledig doorgegeven). Indien dit niet het geval is moet de atleet teruggaan en één voet achter de lijn zetten.
- De volledige ploeg loopt 10x30m, elke deelnemer zal minstens 2x lopen.
- Er is geen tijdsopname.

Taken jury/medewerkers

- 2 medewerkers aan beide kanten om de atleten klaar te zetten en de aflossingen te controleren.
- Starter: volgt normale startprocedure, andere juryleden of medewerkers tellen mee de gelopen lengtes.

Materiaal

- 1x
- 1x 3x
- 14x 4x



Uithouding

Kangoeroes

600m loop



Organisatie

- De uithoudingsloop is één van de 2 mogelijke einddisciplines, als een fijne groepsafsluiter.
- Voorzie maximaal 25 atleten per reeks.
- De laatste 100m wordt voorbij een erehaag van ouders en supporters gelopen. De start kan op eender welke plaats op de piste gegeven worden, zorg er wel voor dat de plaats waar de (meeste) ouders staan twee maal voorbijgelopen wordt.
- Het inzetten van voorlopers is verplicht tot de laatste 200m, zo vermijden we dat de atleten in verzuring gaan.
- Achterlopers zijn verplicht om de trager lopende atleten aan te moedigen.

Uitvoering

- Er is geen startsignaal, de voorlopers vertrekken op rustig wandeltempo.
- De eerste 100m is verplicht wandelend, nadien lopen de atleten aan een rustig tempo dat langzaam opdrijft. De helft van de atleten moeten het tempo van de voorlopers kunnen volgen tot aan de laatste 200m.

- De laatste 200m mogen de atleten vrij lopen tot aan de aankomst.
- Er is geen tijdsopname of klassement.

Taken jury/medewerkers

- 2 voorlopers: deze wandelen de eerste 100m voorbij de supporters en moedigen het applaus aan, zij zorgen dat de atleten samen blijven tot de laatste rechte lijn. Onze ervaring leert dat het gebruik van linten eerder gevaarlijk is omdat de atleten dit willen vastnemen, voorlopers die de kinderen vriendelijk aanmoedigen om achter hen te blijven is de meest efficiënte oplossing.
- 2 achterlopers: deze lopen bij de achterhoede en motiveren deze atleten om uit te lopen.

Materiaal

- 4x 
- Zorg ervoor dat de finish aantrekkelijk wordt aangekleed: plaats bijvoorbeeld vlaggen.



Vortex Werpen

Kangoeroes

Bovenhands werpen met een vortex



Organisatie

- Organiseer deze discipline bij voorkeur aan de speerstand, indien niet anders mogelijk kan deze eventueel op het middenterrein gedaan worden waarbij de atleten werpen vanop een aanloopstrook (vb. hoog/ver).
- Rol een meetlint rechtdoor uit vanaf de afwerpplaats en zet deze vast in de grond.
- Gebruik grote kegels die elke 5m aanduiden op het meetlint.

- Duid met afbakenlint afstandslijnen aan op elke 5m van 5 tot 30m. Reken als breedte van het lint altijd $\frac{2}{3}$ van de afstand (vb. 20m breedte op 30 m afstand), waarbij het middelpunt op het meetlint ligt. Deze lijnen lopen niet gebogen maar haaks op het meetlint, de atleet zal dus beter resultaat behalen als hij/zij rechtdoor gooit. Indien er op dezelfde dag ook door Pupillen/Minien gebruik wordt gemaakt van de werpsector dan volstaat het om de gebogen sectorlijnen uit te zetten.

- Zorg voor minstens 3 goedgekeurde vortexen in goede staat (geen zichtbare schade aan de staart).

Uitvoering

- Beide voeten zijn voorwaarts gericht en staan parallel naast elkaar op heupbreedte. Tip: Gebruik een kleine hoepel of teken met krijt/tape een klein vlak waar de atleten met hun beide voeten in moeten blijven staan.
- De atleet neemt de vortex met de vingers vast aan het 'hoofd', NOOIT aan de staart.
- Bij de starthouding staat de elleboog achter en hoger dan de schouder, en de hand achter en hoger dan de elleboog. De vrije arm mag gebogen voor het lichaam gehouden worden als balans
- Verplicht frontaal werpen, de romp blijft naar voor en de voeten blijven op de grond.

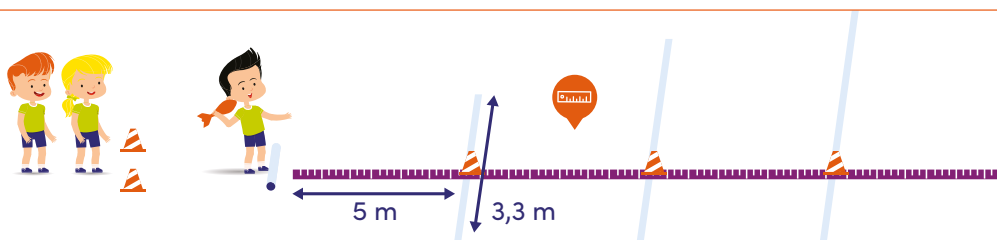
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Meten op 20cm nauwkeurig. Resultaat naar beneden afronden.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker zet de atleten in de juiste volgorde. Atleten die niet werpen staan aan een kegeltje op 1,5m van de atleet die gaat werpen.
- 1 medewerker zet de atleet die gaat werpen in de juiste houding en controleert dat hij/zij de juiste werptechniek gebruikt.
- 1 medewerker verzamelt de werptuigen en brengt deze terug.
- 1 jurylid roept om wanneer de volgende atleet mag werpen en bepaalt samen met 1 medewerker het valpunt. Ze lezen het bijhorende resultaat af op het meetlint en noteren dit op het scoreformulier.
- Het jurylid controleert ook, eventueel in samenspraak met medewerker aan de werplijn, of de uitvoering geldig is.

Materiaal

- 3x 
- 1x 
- 6x 
- 3x  of 
- 7x 



Stoten

Kangoeroes

Borstpas stoten met medicinebal 1kg



Organisatie

- Organiseer deze discipline bij voorkeur aan de kogelstand, indien niet anders mogelijk kan deze eventueel op het middenterrein gedaan worden waarbij de atleten werpen vanop een aanloopstrook (vb. hoog/ver).
- Rol een meetlint rechtdoor uit vanaf de binnenkant van het stootblok en zet deze vast in de grond, vouw het stukje meetlint op het stootblok uit de weg.

- Gebruik grote kegels die elke 5m aanduiden op het meetlint.
- Duid met afbakenlint of krijt afstandslijnen aan op elke meter van 3 tot 12m, reken als breedte van het lint altijd 1/2 van de lengte waarbij het middelpunt op het meetlint ligt (vb. 3m breedte op 6m afstand). Deze lijnen lopen niet gebogen maar haaks op het meetlint, de atleet zal dus beter resultaat behalen als hij/zij rechtdoor gooit. Indien er op dezelfde dag ook door Pupillen/Miniemen gebruik wordt gemaakt van de werpsector dan volstaat het om de gebogen sectorlijnen uit te zetten.
- Zorg voor 2 medicineballen met minstens 20cm diameter, een grotere medicinebal zal de atleten helpen om beter te stoten.

Uitvoering

- Beide voeten zijn voorwaarts gericht en staan parallel naast elkaar op heupbreedte.
- De atleet houdt de bal vast met beide handen, de ellebogen staan breed naar buiten, de duimen wijzen naar de grond.
- De atleet stoot de bal vanuit de borst met beide handen weg, waarbij hij/zij de benen buigt en het lichaam volledig uitstrekt alvorens de bal de handen verlaat. De voeten blijven op de grond.
- Na de worp stapt de atleet langs de achterkant van de werpcirkel weg.

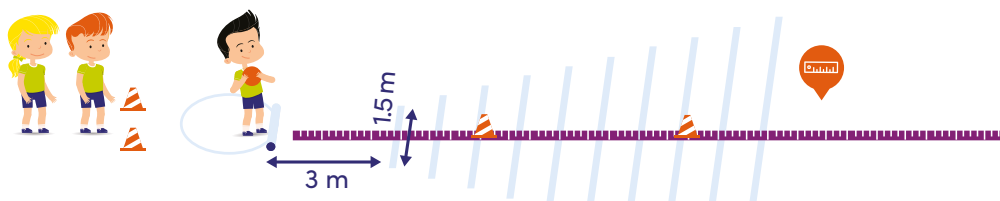
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Meten op 10cm nauwkeurig. Resultaat naar beneden afronden.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker zet de atleten in de juiste volgorde. Atleten die niet werpen staan buiten de werpcirkel.
- 1 medewerker zet de atleet die gaat werpen in de juiste houding en controleert dat hij/zij de juiste stoottechniek gebruikt.
- 1 medewerker verzamelt de werptuigen en brengt ze terug.
- 1 jurylid roept om wanneer de volgende atleet mag stoten en bepaalt samen met 1 medewerker het valpunt. Ze lezen het bijhorende resultaat af op het meetlint en noteren dit op het scoreformulier.
- Het jurylid controleert ook, eventueel in samenspraak met medewerker aan de stootplaats, of de uitvoering geldig is.

Materiaal

- 2x
- 1x
- 8x
- 3x of
- 3x



Verspringen

Kangoeroes

Verspringen over een lage hindernis



- Zet een meetlint vast in het verlengde van de aanloopzone aan de rand van de zandbak, startend 10cm voor de hindernis. Meet hierbij af vanaf de hindernis zelf en niet vanaf de pootjes.

Uitvoering

- De aanloop is beperkt tot maximaal 10m (minimaal 5m).
- De atleten lopen aan en stoten met 1 voet af voor de hindernis. Ze mogen zelf kiezen waar ze afstoten voor de horde, er is immers een optimale afstand (dichter bij de horde afstoten zal dan leiden tot het 'blokkeren' van de afstoot).
- De achterste afdruk in het zand wordt haaks doorgetrokken tot aan het meetlint, dit kan visueel of met een rechte stok gedaan worden. We meten dus NIET vanaf de afstootplaats.

- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker zet de atleten in juiste volgorde en zet de atleet die gaat springen klaar voor de horde. Geeft aan wanneer volgende atleet de aanloop mag starten.
- 1 medewerker harkt na de sprong de zandbak en leidt de atleet via de juiste kant opnieuw naar de rij.
- 1 jurylid bepaalt het landingspunt en noteert het resultaat.
- Eventueel 1 extra medewerker om het jurylid te helpen (verloopt vlotter).

Materiaal

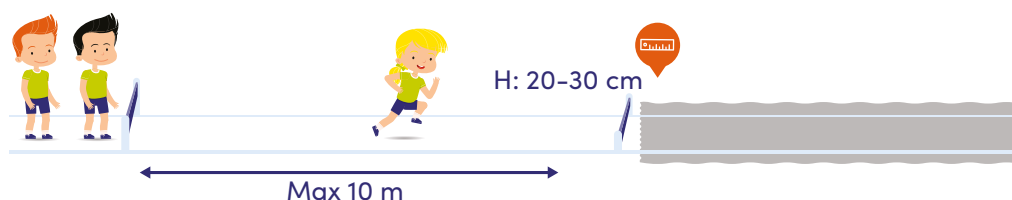
- 1x
- 1x 20-30cm

Organisatie

- Zet een horde op 10m van de verspringbak als afbakening van de aanloop, enkel wie gaat springen mag voor de horde plaats nemen.
- Plaats een kleine hindernis (tussen 20 en 30cm hoog, maximaal 25cm is aangewezen voor Kangoeroes) net voor de rand van de verspringbak.

- Een poging is ongeldig als de atleet niet op 1 voet afstoot of de horde meeneemt in de sprong. Indien de horde wordt aangetikt en deze valt om dan is de poging wel geldig.
- Meten op 5cm nauwkeurig. Resultaat naar beneden afronden.

- 1x
- 1x
- 1x



Hoogspringen

Kangoeroes

Staande hoogtesprong plyoboxen



Organisatie

- De atleten springen op zachte plyoboxen.
- De boxen hebben verschillende hoogtes (45cm – 30cm – 15cm – 7,5cm) en kunnen door de configuraties te wijzigen per 7,5 cm verhogen.
- Zet de atleten in volgorde achter de eerste boxhoogte (30cm).

Uitvoering

- De atleten staan stil achter de box met hun twee voeten naast elkaar op heupbreedte. Het plaatsen van een hoepel voor de box kan helpen om de atleten stil te laten staan voor hun sprong.
- De atleten mogen door hun benen buigen en hun armen inzetten, let op dat ze geen extra hupje voor de sprong doen.
- De atleten landen op de box met beide voeten, ze mogen niet steunen met de handen of een ander lichaamsdeel.
- De boxen worden bij elke poging met 7,5cm verhoogd.

- Een poging is ongeldig als de atleet de sprong of landing fout uitvoert of weigert.

- Elke atleet krijgt 3 kansen per hoogte, de beste hoogte wordt genoteerd.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker plaatst de atleten in de juiste volgorde en zorgt dat de atleten stilstaan voor ze springen.
- 1 medewerker staat naast de box om de atleet te ondersteunen indien hij/zij zich onveilig zou voelen of dreigt te vallen. Deze medewerker verhoogt de boxen door de diverse delen op elkaar te stapelen.
- 1 jurylid controleert de correcte uitvoering en noteert de best behaalde hoogte.

Materiaal

- 1x
- 1x



Sprint

Benamins

40m sprint



Organisatie

- De sprintzone kan op beide rechte lijnen van de piste worden uitgezet.
- Er mag ook op 1 rechte lijn worden gewerkt. In dit geval lopen de groepen weg van elkaar met minimaal 10m tussen de groepen en de sprintafstand moet volledig in de rechte lijn gelopen worden. Bij voorkeur met nog een 5tal meter uitloopruijnte rechtdoor.
- Markeer een zone van 40m, duid de start- en aankomstlijn aan met kleine kegeltjes en tape (indien er geen volle lijn op de piste is).

- De atleten lopen in reeksen van minimum 3 en maximum 5 deelnemers. Elk atleet loopt meerdere keren, de samenstelling van elke reeks wordt bepaald volgens een vast doorschuifschema aan de hand van het totaal aantal atleten (zie bijlage p29).
- Meet tijdens de laatste reeks handtijden tot op 1/10e seconde, deze tijd is het eindresultaat (dus geen correctie voor elektronische tijdsopname).

Uitvoering

- Start in rechtopstaande houding, enkel de twee voeten mogen de grond raken. De atleten staan ongeveer 1m achter de startlijn.
- Elke serie start met de 'klapper': de voorbereiding op de start is steeds: op uw plaatsen (atleten mogen nu aan de startlijn gaan staan), klaar, *klap*.
- Gebruik van ET is toegelaten mits gebruik van elektronisch startsignaal.
- Het resultaat is de tijd van de finallereeks op 1/10e seconde (dus geen correctie voor elektronische tijdsopname).

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker plaatst atleten in de juiste volgorde per reeks (dit mag de groepsbegeleider zijn). De medewerker zet de reeksen ook op enkele meters afstand zodat de atleten aan de start voldoende ruimte hebben. Werk bijvoorbeeld met potjes.

- 1 medewerker aan de aankomst stuurt de atleten op een veilige manier terug naar start. Deze helpt ook in de laatste reeks om de volgorde te bepalen en de tijden te noteren.
- 1 starter, deze staat op de zijkant van het middenterrein schuin voor de atleten zodat ze hem/haar ook kunnen zien, én zo dat het sluiten van de klapper zichtbaar is voor de tijdsopnemers.
- 1 à 2 tijdsopnemers: helpen in de eerste reeksen de atleten veilig terug naar start te leiden. Testen het opnemen van handtijden tussendoor al eens uit en nemen de handtijd op bij laatste finale reeks. Tijdsopname met een gsm wordt ten sterkste afgeraden, hiermee kan je onvoldoende nauwkeurig tijd registreren!
- Om de juiste volgorde van aankomst te bepalen kan de aankomst eventueel gefilmd worden door een medewerker.

Materiaal

- 1x
- 1à2x
- 1x
- 12x
- 4x



40 m



Kids&Co

Hindernissen

Benamins

40m sprint over 4 hindernissen



Organisatie

- De sprintzone kan op beide rechte lijnen van de piste worden uitgezet.
- Er mag ook op 1 rechte lijn worden gewerkt. In dit geval lopen de groepen weg van elkaar met minimaal 10m tussen de groepen en de sprintafstand moet volledig in de rechte lijn gelopen worden. Bij voorkeur met nog een 5tal meter uitloopruimte rechtdoor
- Markeer een zone van 40m, duid de start- en aankomstlijn aan met kleine kegeltjes en tape (indien er geen volle lijn op de piste is).

- De hindernissen hebben een hoogte tussen 20cm en 30cm (25cm is ideaal). Alle hindernissen moeten binnen de wedstrijd even hoog en hetzelfde zijn (vb oranje hekjes, lage kegels met een plank op), maar ze kunnen verschillen per organisatie.
- De eerste hindernis moet op minstens 10m na de start staan.
- De afstand tussen de hindernissen moet minimaal 5m en maximaal 8m zijn maar mag verschillen tussen elke hindernis (de hindernissen in elke baan moeten wel op gelijke hoogte staan).
- De atleten lopen in reeksen van minimum 3 en maximum 5 deelnemers. Elk atleet loopt meerdere keren, de samenstelling van elke reeks wordt bepaald volgens een vast doorschuifschema aan de hand van het totaal aantal atleten (zie bijlage p29).

• Meet tijdens de laatste reeks handtijden tot op 1/10e seconde, deze tijd is het eindresultaat (dus geen correctie voor elektronische tijdsopname).

Uitvoering

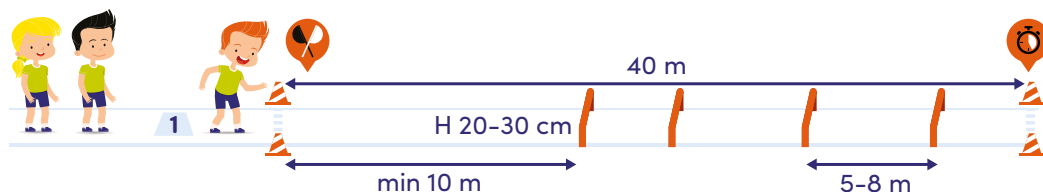
- Start in rechtopstaande houding, enkel de twee voeten mogen de grond raken. De atleten staan ongeveer 1m achter de startlijn.
- Elke serie start met de 'klapper': de voorbereiding op de start is steeds: op uw plaatsen (atleten mogen nu aan de startlijn gaan staan), klaar, *klap*.
- Het resultaat is de tijd van de finale-reeks op 1/10e seconde.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker plaatst atleten in de juiste volgorde per reeks (dit mag de groepsbegeleider zijn). De medewerker zet de reeksen ook op enkele meters afstand zodat de atleten aan de start voldoende ruimte hebben. Deze medewerker zet de eerste twee hindernissen recht indien deze omvallen.
- 1 medewerker aan de aankomst stuurt de atleten op een veilige manier terug naar start. Deze medewerker zet de laatste twee hindernissen recht indien deze omvallen.
- 1 starter, deze staat op de zijkant van het middenterrein schuin voor de atleten zodat ze hem/haar ook kunnen zien, én zo dat het sluiten van de klapper zichtbaar is voor de tijdsopnemers.
- 1 à 2 tijdsopnemers: helpen in de eerste reeksen de atleten veilig terug naar start te leiden. Testen het opnemen van handtijden tussendoor al eens uit en nemen de handtijd op bij laatste finale reeks. Tijdopname met een gsm wordt ten sterkste afgeraden, hiermee kan je onvoldoende nauwkeurig tijd registreren!
- Om de juiste volgorde van aankomst te bepalen kan de aankomst eventueel gefilmd worden door een medewerker.

Materiaal

- | | |
|---|--|
| • 1x  | • 1à2x  |
| • 20x  | • 12x  |
| • 1x  | • 4x  |




KIDS&CO

Aflossing

Benamins

10x40m aflossing

Organisatie

- De aflossing is één van de 2 mogelijke einddisciplines.



- De atleten lopen heen en terug op een rechte lijn van de piste, dit kan aan de zone van de 60m zijn of de andere rechte zijde.
- Markeer een zone van 40m, duid de start- en aankomstlijn aan met kleine kegeltjes en tape (indien er geen volle lijn op de piste is).

- Deel de volledige groep (max 75) in gelijke groepjes van 3 tot 5 kinderen (zie ook bijlage schema verdeling groepen).

- Atleten binnen 1 ploeg verdelen zich in 2 groepen waarvan de helft (+1 indien oneven) aan de startzijde blijft staan en de andere helft naar de overzijde gaat.

- Zet de atleten aan de startzijde in de oneven banen (1,3,5) en hun ploegmaats aan de overzijde in de even banen ernaast (2,4,6).

- Tel per ploeg het aantal atleten dat vertrekt aan de start, wanneer de 5e atleet aan de start vertrokken is haal je de ploegmaats weg zodat het duidelijk is

dat de terugkerende atleet moet aankomen.

Uitvoering

- De start wordt gegeven met de klapper (verplichte rechtopstaande start (1m achter de lijn), op uw plaatsen (atleten mogen nu aan de startlijn gaan staan), klaar, *klap*).

- De eerste loper van elk groepje loopt met een aflossingsstok in de rechterhand naar de overzijde en geeft deze door in de rechterhand van de volgende, deze mag pas een eerste voetcontact voorbij de lijn zetten wanneer hij/zij de stok als enige in de hand heeft (= volledig doorgegeven). Indien dit niet het geval is moet de atleet teruggaan en één voet achter de lijn zetten.

- De volledige ploeg loopt 10x40m, elke deelnemer zal minstens 2x lopen.

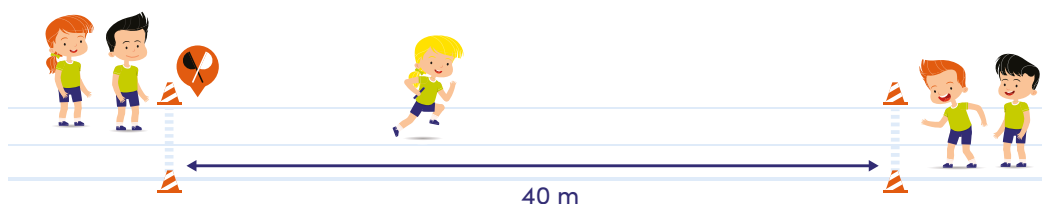
- Er is geen tijdsopname.

Taken jury/medewerkers

- 2 medewerkers aan beide kanten om de atleten klaar te zetten en de aflossingen te controleren.
- Starter: volgt normale startprocedure, andere juryleden of medewerkers tellen mee de gelopen lengtes.

Materiaal

- 1x
- 1x
- 3x
- 14x
- 4x



Uithouding

Benjamins

800m loop



Organisatie

- De uithoudingsloop is één van de 2 mogelijke einddisciplines, als een fijne groepsafsluiter.
- Voorzie maximaal 25 atleten per reeks.
- De laatste 100m wordt voorbij een erehaag van ouders en supporters gelopen.
- Achterlopers zijn verplicht om de trager lopende atleten aan te moedigen.

Uitvoering

- De atleten staan naast elkaar aan de gebogen startlijn. De start wordt gegeven door een starter volgens de klassieke startprocedure met de startklapper: op uw plaatsen, *klap*.
- De atleten mogen van bij aanvang vrij lopen, er kunnen eventueel wel lopers voorzien worden die de atleten vooraan begeleiden.
- Er is geen tijdsopname of klassement.

Taken jury/medewerkers

- 1 starter
- 2 achterlopers: deze lopen bij de achterhoede en motiveren deze atleten om uit te lopen.

Materiaal

- 4x 
- Zorg ervoor dat de finish aantrekkelijk wordt aangekleed: plaats bijvoorbeeld vlaggen.




Kids&Co

Vortex Werpen

Benjamins

Bovenhands werpen met een vortex



- Rol een meetlint rechtdoor uit vanaf de afwerpplaats en zet deze vast in de grond.
- Gebruik grote kegels die elke 5m aanduiden op het meetlint.
- Duid met afbakenlint afstandslijnen aan op elke 5m van 5 tot 30m. Reken als breedte van het lint altijd 2/3 van de afstand (vb. 20m breedte op 30 m afstand), waarbij het middelpunt op het meetlint ligt. Deze lijnen lopen niet gebogen maar haaks op het meetlint, de atleet zal dus beter resultaat behalen als hij/zij rechtdoor gooit. Indien er op dezelfde dag ook door Pupillen/Minien gebruik wordt gemaakt van de werpsector dan volstaat het om de gebogen sectorlijnen uit te zetten.
- Zorg voor minstens 3 goedgekeurde vortexen in goede staat (geen zichtbare schade aan de staart).

Uitvoering

- de atleet staat in voorwaartse spreidstand waarbij de tenen van de voorste voet naar 12u tot 1u mogen wijzen en de tenen van de achterste voet naar 12u tot 2u mogen wijzen.
- De atleet neemt de vortex met de vingers vast aan het 'hoofd', NOOIT aan de staart.
- Bij de starthouding staat de elleboog achter en hoger dan de schouder, en de hand achter en hoger dan de elleboog. De vrije arm mag gebogen voor het lichaam gehouden worden als balans

- Verplicht frontaal werpen, de voeten blijven op de grond.
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Meten op 20cm nauwkeurig. Resultaat naar beneden afronden.

Taken jury/medewerkers

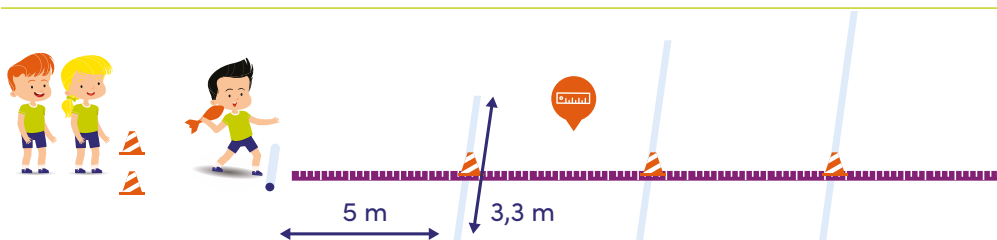
- 1 medewerker zet de atleten in de juiste volgorde. Atleten die niet werpen staan aan een kegeltje op 1,5m van de atleet die gaat werpen.
- 1 medewerker zet de atleet die gaat werpen in de juiste houding en controleert dat hij/zij de juiste werptechniek gebruikt.
- 1 medewerker verzamelt de werptuigen en brengt deze terug.
- 1 jurylid roept om wanneer de volgende atleet mag werpen en bepaalt samen met 1 medewerker het valpunt. Ze lezen het bijhorende resultaat af op het meetlint en noteren dit op het scoreformulier.
- Het jurylid controleert ook, eventueel in samenspraak met medewerker aan de werpleijn, of de uitvoering geldig is.

Materiaal

- 3x  • 3x  of 
- 6x 
- 7x 
- 1x 

Organisatie

- Organiseer deze discipline bij voorkeur aan de speerstand, indien niet anders mogelijk kan deze eventueel op het middenterrein gedaan worden waarbij de atleten werpen vanop een aanloopstrook (vb. hoog/ver).




Kids&Co

Stoten

Benjamins

Voorwaartse standworp met medecinebal 1kg



Organisatie

- Organiseer deze discipline bij voorkeur aan de kogelstand, indien niet anders mogelijk kan deze eventueel op het middenterrein gedaan worden waarbij de atleten werpen vanop een aanloopstrook (vb. hoog/ver).
- Rol een meetlint rechtdoor uit vanaf de binnenkant van het stootblok en zet deze vast in de grond, vouw het stukje meetlint op het stootblok uit de weg.
- Gebruik grote kegels die elke 5m aanduiden op het meetlint.
- Duid met afbakenlint of krijt afstandslijnen aan op elke meter van 3

tot 12m, reken als breedte van het lint altijd 1/2 van de lengte waarbij het middelpunt op het meetlint ligt (vb. 3m breedte op 6m afstand). Deze lijnen lopen niet gebogen maar haaks op het meetlint, de atleet zal dus beter resultaat behalen als hij/zij rechtdoor gooit. Indien er op dezelfde dag ook door Pupillen/Miniemen gebruik wordt gemaakt van de werpsector dan volstaat het om de gebogen sectorlijnen uit te zetten.

- Zorg voor 2 medecineballen met minstens 20cm diameter, een grotere medecinebal zal de atleten helpen om beter te stoten.

Uitvoering

- De atleet staat maximaal in een zijwaartse spreidstand waarbij (voor een rechtshandige werper) de tenen van de voorste voet mogen wijzen tussen 12u en 2u en de tenen van de achterste voet tussen 12u en 3u. Het achterste been mag licht buigen om de benen beter te kunnen inzetten.
- De romp van de atleet mag niet naar achter gedraaid worden. De schouders mogen tot maximaal in het verlengde van de werprichting gedraaid worden. (zie fig A)
- De atleet houdt de bal vast met beide handen en zet de achterste hand achter de medecinebal met de elleboog hoog achter de bal, de duim wijst naar de grond. De voorste hand ondersteunt de bal.
- De atleet duwt met de achterste hand de bal weg, de voorste hand heeft een leidende functie. Het hele

lichaam strekt uit achter de bal, de voeten blijven op de grond.

- Na de worp stapt de atleet langs de achterkant van de werpcirkel weg.
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Meten op 10cm nauwkeurig. Resultaat naar beneden afronden.

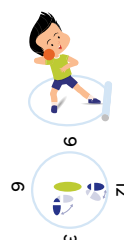
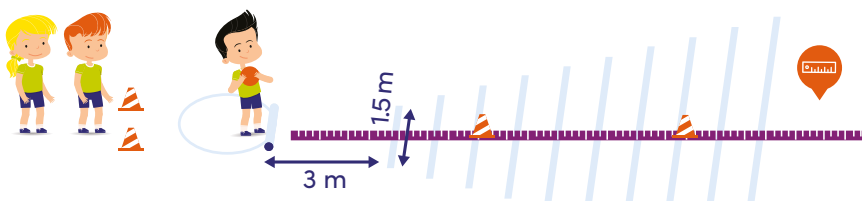
Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker zet de atleten in de juiste volgorde. Atleten die niet werpen staan buiten de werpcirkel.
- 1 medewerker zet de atleet die gaat werpen in de juiste houding en controleert dat hij/zij de juiste stoottechniek gebruikt.
- 1 medewerker verzamelt de werptuigen en brengt ze terug.
- 1 jurylid roept om wanneer de volgende atleet mag stoten en bepaalt samen met 1 medewerker het valpunt. Ze lezen het bijhorende resultaat af op het meetlint en noteren dit op het scoreformulier.
- Het jurylid controleert ook, eventueel in samenspraak met medewerker aan de stootplaats, of de uitvoering geldig is.

Materiaal

- 3x
- 2x
- 1x
- 8x
- 3x of

Fig. A




Kids&Co

Verspringen

Benjamins

Verspringen over een lage hindernis



- Zet een meetlint vast in het verlengde van de aanloopzone aan de rand van de zandbak, startend 10cm voor de hindernis. Meet hierbij af vanaf de hindernis zelf en niet vanaf de pootjes.

Uitvoering

- De aanloop is beperkt tot maximaal 10m (minimaal 5m).
- De atleten lopen aan en stoten met 1 voet af voor de hindernis. Ze mogen zelf kiezen waar ze afstoten voor de horde, er is immers een optimale afstand (dichter bij de horde afstoten zal dan leiden tot het 'blokkeren' van de afstoot).
- Een poging is ongeldig als de atleet niet op 1 voet afstoot of de horde meeneemt in de sprong. Indien de horde wordt aangetikt en deze valt om dan is de poging wel geldig.
- De achterste afdruk in het zand wordt haaks doorgetrokken tot aan de meter, dit kan visueel of met een rechte stok gedaan worden. We meten dus NIET vanaf de afstootplaats.

Taken jury/medewerkers

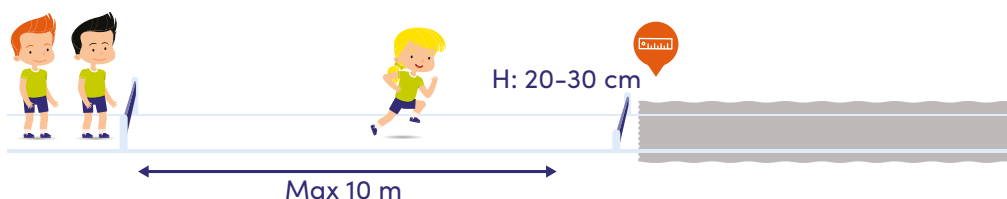
- 1 medewerker zet de atleten in juiste volgorde en zet de atleet die gaat springen klaar voor de horde.
- Geeft aan wanneer de volgende atleet de aanloop mag starten
- 1 medewerker harkt na de sprong de zandbak en leidt de atleet via de juiste kant opnieuw naar de rij.
- 1 jurylid bepaalt het landingspunt en noteert het resultaat.
- Eventueel 1 extra medewerker om het jurylid te helpen (verloopt vlotter).

Materiaal

- 1x 
- 1x  20-30cm
- 1x  6m
- 1x 
- 1x 

Organisatie

- Zet een horde op 10m van de verspringbak als afbakening van de aanloop, enkel wie gaat springen mag voor de horde plaats nemen.
- Plaats een kleine hindernis (tussen 20 en 30cm hoog) net voor de rand van de verspringbak.
- Meten op 5cm nauwkeurig. Resultaat naar beneden afronden.
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn.




Kids&Co

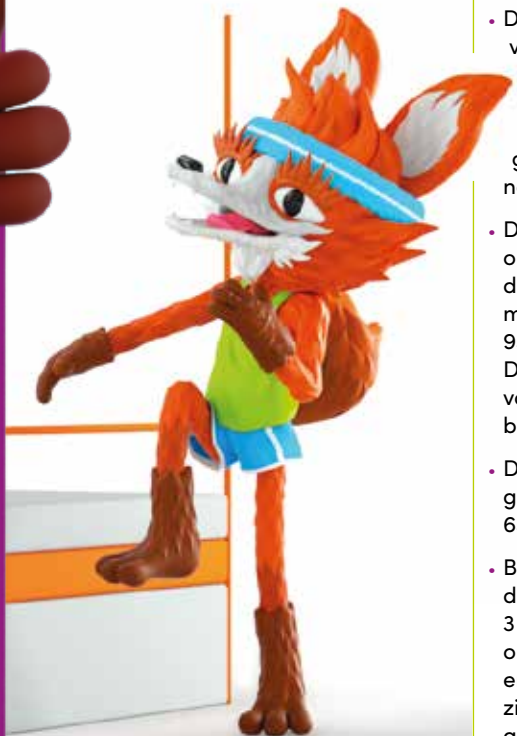
Hoogspringen

Benamins

Schaarsprong uit schuine aanloop

Organisatie

- De atleten springen over een lat op een lage valmat (maximaal 50cm).
- Zet een horde op 5m buiten de paal en 4m naar achter. Baken een pad van de horde naar de lat af met kegels.



gels, één zijde loopt naar de dichtste paal en de andere zijde naar het midden van de lat, zo zullen de atleten in de eerste helft van de lat leren afstoten.

Uitvoering

- De atleten springen in schaar-sprong, dit wil zeggen dat ze op één been afstoten en landen op hun voeten.
- De laagste hoogte is 65cm, de lat verhoogt steeds per 5cm. De aanvangshoogte wordt nagemeten met een schuifmeter volgens de officiële WA-reglementen. De volgende hoogtes moeten niet meer nagemeten worden.
- De atleten mogen maximaal op vier opeenvolgende hoogtes springen, dus een atleet die start op 80cm, mag ook springen ook op 85, 90 en 95cm maar niet op 100cm of hoger. De starthoogte geven ze voor aanvang van de wedstrijd (bij voorkeur bij de voorinschrijving).
- De atleten mogen eenmaal inspringen op de aanvangshoogte van 65cm.
- Bij groepen van maximaal 15 kinderen krijgt elke atleet maximaal 3 pogingen per hoogte. Bij de 3de ongeldige poging zit de wedstrijd erop. Vanaf er 16 kinderen of meer zijn krijgt elke atleet maximaal 2 pogingen per hoogte. Bij de 2de ongeldige poging zit de wedstrijd erop.

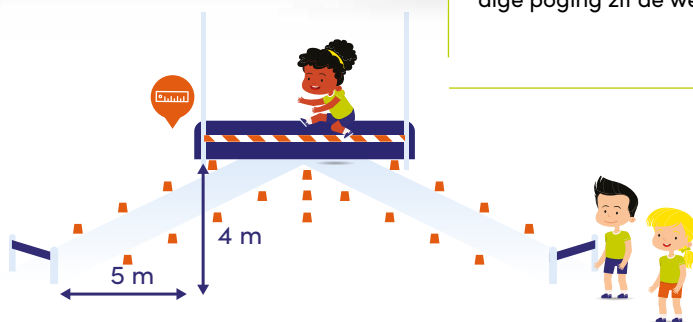
- Een poging is ongeldig als de atleet 2x achter elkaar de sprong weigert, als de lat van de staanders valt door toedoen van de atleet, of als de atleet niet heeft gesprongen met één voet, of niet op de voeten heeft geland.

Taken jury/medewerkers

- 2 medewerkers plaatsen de atleten in de juiste volgorde en kunnen op een papieren startlijst meevolgen welke atleet op welke hoogte moet springen. Ze begeleiden de atleten die nog niet aan de beurt zijn hierin ook omdat dit verwarrend kan zijn voor een kind dat hij/zij nog niet aan de beurt is.
- 1 medewerker legt samen met jurylid of extra medewerker de lat terug op en verhogen de lat per 5cm na elke beurtronde.
- 1 jurylid controleert de correcte uitvoering en noteert de pogingen, controleert goed welke atleten hun 4 opeenvolgende hoogtes hebben afgewerkt en meldt dit vriendelijk aan de atleet.

Materiaal

- 2x 
- 1x 
- 1x 
- 1x 
- 2x 




Kids&Co

Benodigd- heden

Set 1

Sprint kan:

- ▲ • 12 Hoedjes of lage kegels
- ▲ • 4 Grote kegels
- 🏁 • Tape
- 🏁 • 1 Startklapper
- ⌚ • 1 à 2 Chronometers (jury) (geen GSM)

Hoog kan:

- 📦 • 1 Plyboxen set: 7.6cm, 15cm, 30cm, 45cm
- ▲ • 1 Kegel

Vortex werpen kan:

- 🌀 • 3 Vortexen
- ▲ • 7 Grote kegels
- 📏 • 1 Lintmeter min 30m
- 🏋️ • 3 Lintmeter haakjes of gewichtjes
- 📏 • 6 dwarse linten

Aflossing kan:

- 🔪 • 3 Aflossingsstokken
- ▲ • 4 Grote kegels
- ▲ • 14 hoedjes of lage kegels
- 🏁 • Tape
- 🏁 • 1 Startklapper

Hindernissen ben:

- ▲ • 12 hoedjes of lage kegels
- ▲ • 4 Grote kegels
- 🏁 • 1 Startklapper
- ⌚ • 1 à 2 chronometers (geen GSM)
- 🚧 • 20 Lage hindernissen (20-30cm), allemaal dezelfde
- 🏁 • Tape

Verspringen ben:

- 🚧 • 1 Lage hindernis (20-30cm)
- 🚧 • 1 Horde
- 📏 • 1 Lintmeter min 6m
- 🏋️ • 3 Lintmeter haakjes of gewichtjes
- 🏋️ • 1 hark
- 📏 • 1 stok voor haakse meting

Stoten ben:

- 🏐 • 2 Medecineballen 1kg, doorsnede minimaal 20cm
- ▲ • 3 Grote kegels
- 📏 • 1 Lintmeter min 12m
- 🏋️ • 3 Lintmeter haakjes of gewichtjes
- 📏 • 8 dwarse linten of krijtlijnen

Aflossing ben:

- 🔪 • 3 Aflossingsstokken
- ▲ • 12 hoedjes of lage kegels
- 🏁 • Tape
- 🏁 • 1 Startklapper
- ▲ • 4 Grote kegels

Benodigdheden

Set 2

Sprint kan:

- ▲ • 12 Hoedjes of lage kegels
- ▲ • 4 Grote kegels
- • Tape
- • 1 Startklappers
- • 1 à 2 Chronometers (jury) (geen GSM)

Verspringen kan:

- • 1 Lage hindernis (20-30cm)
- • 1 Horde
- • 1 Lintmeter min 6m
- • 3 Lintmeter haakjes of gewichtjes
- • 1 hark
- • 1 stok voor haakse meting

Stoten kan:

- • 2 Medecineballen 1kg, doorsnede minimaal 20cm
- ▲ • 3 Grote kegels
- • 1 Lintmeter min 12m
- • 3 Lintmeter haakjes of gewichtjes
- • 8 dwarse linten of krijtlijnen

Uithouding kan:

- ▲ • 4 Grote kegels

Sprint ben:

- ▲ • 14 Hoedjes of lage kegels
- • Tape
- ▲ • 4 Grote kegels
- • 1 Startklappers
- • 1 à 2 Chronometers (jury) (geen GSM)

Hoog ben:

- • 1 Hoogspringmat toegankelijk voor spikes max 50cm
- • 2 Hoogspringpalen
- • 1 Lat
- • 2 Horden
- ▲ • 19 Hoedjes of lage kegels

Vortex werpen ben:

- • 3 Vortexen
- ▲ • 7 Grote kegels
- • 1 Lintmeter min 30m
- • 3 Lintmeter haakjes of gewichtjes
- • 6 dwarse linten

Uithouding ben:

- ▲ • 4 kegels

Medewerkers

Wie zijn de medewerkers?

- De provinciale aanduiders duidt 1 scheidsrechter aan die de aanwezigheid van de juryleden registreert en het onkostenformulier laat invullen. Daarnaast volgt de scheidsrechter het algemene vlotte verloop van de wedstrijd op, controleert of de disciplines correct zijn opgesteld en worden uitgevoerd, dit kan in samenspraak met de coördinator van de club gebeuren. Indien de wedstrijd van Pupillen en Miniemen overlappend doorgaat ligt de hoofdtaak van de scheidsrechter wel bij de PUP-MIN wedstrijd. De scheidsrechter is geen lid van de organiserende vereniging.
- De vereniging stelt voor de wedstrijd KAN-BEN een wedstrijdcoördinator aan. Deze coördinator staat in voor een goede organisatie van de wedstrijd.
- Ideaal is dit een combinatie van Kidsjuryleden (1 per stand), (jeugd) trainers of oudere jeugdatleten, ouders of andere medewerkers.
- Als medewerker ben je een supporter en coach van alle kinderen. Je geeft tips en feedback zodat het kind zijn persoonlijke resultaat kan verbeteren. Ook fouten in de uitvoering worden aan het kind gemeld zodat deze het bij de volgende poging kan verbeteren
- Voor de uithoudingsproef moet de organisatie voor (voor- en) achterlopers zorgen, dit kunnen medewerkers van de verschillende standen zijn of extra medewerkers.
- Je hebt twee opties om je medewerkers te organiseren: ofwel zet je iedereen vast op een stand, of je kan kiezen om enkele medewerkers een groep te laten volgen (max. 3 per groep en gelijk voor alle groepen binnen een categorie). Zij nemen dan ook een kleinere taak per stand op zich (vb atleten klaar zetten, werptuigen terugbrengen). Per stand heb je dan dit aantal medewerkers minder nodig.

Minimum aantal medewerkers per stand:

- Onderstaand overzicht is opgemaakt ter voorbeeld voor een wedstrijd met 2x3 groepen. De aantallen kunnen licht aangepast worden indien er minder groepen zijn op de wedstrijd. De aantallen zijn wel minimaal noodzakelijk om de wedstrijd vlot te kunnen laten verlopen.
- Sprint: 3 medewerkers (waarvan minimaal 2 Kidsjuryleden)
- Hindernissen: 3 medewerkers (waarvan minimaal 2 Kidsjuryleden)
- Aflossing: 3 medewerkers (= zelfde medewerkers sprint of hindernissen)
- Uithouding: 2 medewerkers (= voor en achterlopers, kunnen medewerkers zijn van andere disciplines)
- Vortex werpen: 3 medewerkers (waarvan minimaal 1 Kidsjurylid)
- Stoten: 3 medewerkers (waarvan minimaal 1 Kidsjurylid)
- Verspringen: 2 medewerkers (waarvan minimaal 1 Kidsjurylid)
- Hoogspringen-kan: 2 medewerkers (waarvan minimaal 1 Kidsjurylid)
- Hoogspringen-ben: 3 medewerkers (waarvan minimaal 1 Kidsjurylid)

Totaal aantal medewerkers per set:

- Set 1: 16 medewerkers (waarvan minimaal 8 Kidsjuryleden) + 1 wedstrijdcoördinator
- Set 2: 17 medewerkers (waarvan minimaal 8 Kidsjuryleden) + 1 wedstrijdcoördinator

Verdeling in groepen

Aantal	Groep 1	Groep 2	Groep 3			
75 kinderen	25	25	25			
74 kinderen	25	25	24			
73 kinderen	25	24	24			
72 kinderen	24	24	24			
71 kinderen	24	24	23			
70 kinderen	24	23	23			
69 kinderen	23	23	23			
68 kinderen	23	23	22			
67 kinderen	23	22	22			
66 kinderen	22	22	22			
65 kinderen	22	22	21			
64 kinderen	22	21	21			
63 kinderen	21	21	21			
62 kinderen	21	21	20			
61 kinderen	21	20	20			
60 kinderen	20	20	20			
59 kinderen	20	20	19			
58 kinderen	20	19	19			
57 kinderen	19	19	19			
56 kinderen	19	19	18			
55 kinderen	19	18	18			
54 kinderen	18	18	18			
53 kinderen	18	18	17			
52 kinderen	18	17	17			
51 kinderen	17	17	17			
50 kinderen	17	17	16			
49 kinderen	17	16	16			
48 kinderen	16	16	16			
47 kinderen	16	16	15			
46 kinderen	16	15	15			
45 kinderen	15	15	15			
44 kinderen	15	15	14			
43 kinderen	15	14	14			
42 kinderen	14	14	14			
41 kinderen	14	14	13	Groep 1	Groep 2	
40 kinderen	14	13	13	20	20	
39 kinderen	13	13	13	20	19	
38 kinderen	13	13	12	19	19	
37 kinderen	13	12	12	19	18	
36 kinderen	12	12	12	18	18	
35 kinderen	12	12	11	18	17	
34 kinderen	12	11	11	17	17	
33 kinderen	11	11	11	17	16	
32 kinderen	11	11	10	16	16	
31 kinderen	11	10	10	16	15	
30 kinderen	10	10	10	15	15	
Bij minder dan 30 inschrijvingen raden we aan om in 2 groepen te werken >			29 kinderen	15	14	
			28 kinderen	14	14	
			27 kinderen	14	13	
			26 kinderen	13	13	
			25 kinderen	13	12	
			24 kinderen	12	12	
			23 kinderen	12	11	
			22 kinderen	11	11	
			21 kinderen	11	10	
			20 kinderen	10	10	1 Groep
			19 kinderen	10	9	19
			18 kinderen	9	9	18
			17 kinderen	9	8	17
			16 kinderen	8	8	16
			15 kinderen	8	7	15
Bij minder dan 12 inschrijvingen raden we aan om de kinderen niet op te splitsen >			14 kinderen	7	7	14
			13 kinderen	7	6	13
			12 kinderen	6	6	12
			11 kinderen			11
			10 kinderen			10
			9 kinderen			9
			8 kinderen			8
			7 kinderen			7
			6 kinderen			6

Verdeling kinderen Sprint & Hindernissen

25 kinderen (5x5)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
1 - 6 - 11 - 16 - 21	13 - 25 - 19 - 1 - 7	1 - 2 - 3 - 4 - 5
12 - 17 - 7 - 22 - 2	2 - 14 - 20 - 21 - 8	6 - 7 - 8 - 9 - 10
3 - 8 - 23 - 18 - 13	9 - 15 - 16 - 3 - 22	11 - 12 - 13 - 14 - 15
14 - 24 - 4 - 9 - 19	4 - 10 - 11 - 17 - 23	16 - 17 - 18 - 19 - 20
5 - 10 - 25 - 20 - 15	24 - 18 - 12 - 5 - 6	21 - 22 - 23 - 24 - 25

23 kinderen (3x5 + 2x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
1 - 6 - 11 - 16 - 21	13 - 19 - 1 - 7	1 - 2 - 3 - 4 - 5
12 - 17 - 7 - 22 - 2	2 - 14 - 20 - 21 - 8	6 - 7 - 8 - 9 - 10
3 - 8 - 23 - 18 - 13	9 - 15 - 16 - 3 - 22	11 - 12 - 13 - 14 - 15
14 - 4 - 9 - 19	4 - 10 - 11 - 17 - 23	16 - 17 - 18 - 19
5 - 10 - 20 - 15	18 - 12 - 5 - 6	20 - 21 - 22 - 23

21 kinderen (1x5 + 3x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
1 - 6 - 11 - 16 - 21	13 - 19 - 1 - 7	1 - 2 - 3 - 4 - 5
12 - 17 - 7 - 2	2 - 14 - 20 - 21 - 8	6 - 7 - 8 - 9
3 - 8 - 18 - 13	9 - 15 - 16 - 3	10 - 11 - 12 - 13
14 - 4 - 9 - 19	4 - 10 - 11 - 17	14 - 15 - 16 - 17
5 - 10 - 20 - 15	18 - 12 - 5 - 6	18 - 19 - 20 - 21

19 kinderen (3x5 + 1x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
9 - 5 - 1 - 17 - 13	17 - 1 - 6 - 11 - 16	1 - 2 - 3 - 4 - 5
14 - 2 - 10 - 6 - 18	7 - 18 - 12 - 13 - 2	6 - 7 - 8 - 9 - 10
3 - 15 - 19 - 11 - 7	19 - 3 - 9 - 14 - 8	11 - 12 - 13 - 14 - 15
8 - 4 - 16 - 12	5 - 10 - 15 - 4	16 - 17 - 18 - 19

17 kinderen (1x5 + 3x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
5 - 9 - 13 - 17 - 1	11 - 16 - 1 - 17 - 6	1 - 2 - 3 - 4 - 5
2 - 6 - 10 - 14	7 - 13 - 2 - 12	6 - 7 - 8 - 9
3 - 11 - 15 - 7	8 - 3 - 9 - 14	10 - 11 - 12 - 13
4 - 8 - 12 - 16	15 - 4 - 5 - 10	14 - 15 - 16 - 17

15 kinderen (3x5)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
8 - 4 - 15 - 1 - 12	5 - 1 - 7 - 13 - 9	1 - 2 - 3 - 4 - 5
2 - 5 - 6 - 9 - 13	3 - 14 - 10 - 12 - 6	6 - 7 - 8 - 9 - 10
7 - 3 - 10 - 11 - 14	4 - 11 - 15 - 2 - 8	11 - 12 - 13 - 14 - 15

13 kinderen (1x5 + 2x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
3 - 1 - 10 - 6 - 8	4 - 9 - 7 - 1 - 10	1 - 2 - 3 - 4 - 5
7 - 5 - 11 - 12	11 - 2 - 13 - 3	6 - 7 - 8 - 9
2 - 13 - 9 - 4	5 - 6 - 8 - 12	10 - 11 - 12 - 13

10 kinderen (2x5)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
3 - 1 - 5 - 7 - 9	2 - 9 - 1 - 5 - 6	1 - 2 - 3 - 4 - 5
2 - 4 - 10 - 6 - 8	10 - 3 - 8 - 4 - 7	6 - 7 - 8 - 9 - 10

8 kinderen (2x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
2 - 5 - 1 - 6	1 - 7 - 5 - 3	1 - 2 - 3 - 4
3 - 8 - 4 - 7	4 - 2 - 6 - 8	5 - 6 - 7 - 8

7 kinderen (1x4 + 1x3)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
6 - 1 - 5 - 2	7 - 5 - 1 - 3	1 - 2 - 3 - 4
3 - 7 - 4	2 - 4 - 6	5 - 6 - 7

24 kinderen (4x5 + 1x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
1 - 6 - 11 - 16 - 21	13 - 19 - 1 - 7	1 - 2 - 3 - 4 - 5
12 - 17 - 7 - 22 - 2	2 - 14 - 20 - 21 - 8	6 - 7 - 8 - 9 - 10
3 - 8 - 23 - 18 - 13	9 - 15 - 16 - 3 - 22	11 - 12 - 13 - 14 - 15
14 - 24 - 4 - 9 - 19	4 - 10 - 11 - 17 - 23	16 - 17 - 18 - 19 - 20
5 - 10 - 20 - 15	24 - 18 - 12 - 5 - 6	21 - 22 - 23 - 24

22 kinderen (2x5 + 3x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
1 - 6 - 11 - 16 - 21	13 - 19 - 1 - 7	1 - 2 - 3 - 4 - 5
12 - 17 - 7 - 22 - 2	2 - 14 - 20 - 21 - 8	6 - 7 - 8 - 9 - 10
3 - 8 - 18 - 13	9 - 15 - 16 - 3 - 22	11 - 12 - 13 - 14
14 - 4 - 9 - 19	4 - 10 - 11 - 17	15 - 16 - 17 - 18
5 - 10 - 20 - 15	18 - 12 - 5 - 6	19 - 20 - 21 - 22

20 kinderen (4x5)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
9 - 5 - 1 - 13 - 17	11 - 1 - 17 - 16 - 6	1 - 2 - 3 - 4 - 5
14 - 2 - 6 - 10 - 18	13 - 18 - 7 - 12 - 2	6 - 7 - 8 - 9 - 10
3 - 15 - 19 - 11 - 7	19 - 3 - 8 - 9 - 14	11 - 12 - 13 - 14 - 15
4 - 8 - 20 - 16 - 12	4 - 5 - 10 - 15 - 20	16 - 17 - 18 - 19 - 20

18 kinderen (2x5 + 2x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
9 - 1 - 13 - 5 - 17	16 - 6 - 17 - 11 - 1	1 - 2 - 3 - 4 - 5
18 - 6 - 10 - 14 - 2	7 - 12 - 2 - 18 - 13	6 - 7 - 8 - 9 - 10
3 - 11 - 15 - 7	8 - 14 - 3 - 9	11 - 12 - 13 - 14
4 - 8 - 12 - 16	5 - 4 - 10 - 15	15 - 16 - 17 - 18

16 kinderen (4x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
1 - 5 - 9 - 13	6 - 1 - 16 - 11	1 - 2 - 3 - 4
2 - 6 - 10 - 14	12 - 2 - 13 - 7	5 - 6 - 7 - 8
3 - 7 - 11 - 15	14 - 3 - 8 - 9	9 - 10 - 11 - 12
4 - 8 - 12 - 16	10 - 15 - 4 - 5	13 - 14 - 15 - 16

14 kinderen (2x5 + 1x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
4 - 1 - 8 - 12	9 - 13 - 1 - 5 - 7	1 - 2 - 3 - 4 - 5
2 - 5 - 6 - 9 - 13	3 - 10 - 14 - 12 - 6	6 - 7 - 8 - 9 - 10
7 - 10 - 11 - 14 - 3	8 - 2 - 4 - 11	11 - 12 - 13 - 14

11 kinderen (2x4 + 1x3)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
2 - 1 - 5 - 9	2 - 6 - 4 - 3	1 - 2 - 3 - 4
6 - 10 - 3 - 7	10 - 1 - 8 - 5	5 - 6 - 7 - 8
4 - 8 - 11	7 - 11 - 9	9 - 10 - 11

9 kinderen (3x3)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
1 - 4 - 7	1 - 6 - 8	1 - 2 - 3
2 - 5 - 8	2 - 4 - 9	4 - 5 - 6
3 - 6 - 9	3 - 5 - 7	7 - 8 - 9

6 kinderen (2x3)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
3 - 5 - 1	2 - 4 - 1	1 - 2 - 3
6 - 2 - 4	5 - 6 - 3	4 - 5 - 6

Verdeling kinderen Aflossing

Verdeling reeksen: telkens 3 teams tegen elkaar

Dezelfde atleetjes uit de derde serie van sprint/hindernis discipline lopen samen tegen de atleetjes van de 2 andere groepjes

Bijv (3 x 25) kinderen

	Groep 1, Serie 1		Groep 2, Serie 1		Groep 3, Serie 1
A	1 - 2 - 3 - 4 - 5	A	1 - 2 - 3 - 4 - 5	A	1 - 2 - 3 - 4 - 5
B	6 - 7 - 8 - 9 - 10	B	6 - 7 - 8 - 9 - 10	B	6 - 7 - 8 - 9 - 10
C	11 - 12 - 13 - 14 - 15	C	11 - 12 - 13 - 14 - 15	C	11 - 12 - 13 - 14 - 15
D	16 - 17 - 18 - 19 - 20	D	16 - 17 - 18 - 19 - 20	D	16 - 17 - 18 - 19 - 20
E	21 - 22 - 23 - 24 - 25	E	21 - 22 - 23 - 24 - 25	E	21 - 22 - 23 - 24 - 25

Reeks 1: AA**A**

Reeks 2: BB**B**

Reeks 3: CC**C**

Reeks 4: DD**D**

Reeks 5: EE**E**

Bijv (2 x 6) + (1 x 7) kinderen

	Groep 1, Serie 1		Groep 2, Serie 1		Groep 3, Serie 1
A	1 - 2 - 3	A	1 - 2 - 3	A	1 - 2 - 3 - 4
B	4 - 5 - 6	B	4 - 5 - 6	B	5 - 6 - 7

Reeks 1: AA**A**

Reeks 2: BB**B**

Als er maar 1 of 2 groepen zijn dan mag de organisator reeksen samen stellen met telkens 3 teams uit de verschillende groepjes.

Elk team bestaat uit minimaal 3 en max 5 atleetjes.

De groepjes zo veel mogelijk in oneven aantallen verdelen.